

Brussels Sprouts and Cabbage

Stage	Preparation
Barrier	Lack of preparation knowledge
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Introduce and promote use of cruciferous vegetables
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Fresh & frozen brussels sprouts• Red & green cabbage• Knife• Chopping board• Water for washing hands & vegetables• Recipe cards• Vegetable stickers for children• Reminder cards• Vegetable taster certificates
	Optional <ul style="list-style-type: none">• Fruited slaw for tasting (see recipe)• Plastic sampling cups
	Reference Any basic cookbook
Introduction	<ul style="list-style-type: none">- You said earlier that you intend to start offering (<i>child's name</i>) vegetables at least 3 times a day.• How do you see yourself doing it? <p><i>Allow caregiver to respond and give comments as appropriate.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- As you think of the different things you might do to offer (<i>child's name</i>) vegetables more often, I would encourage you to be adventurous and try different kinds of vegetables. <p>Today, we will learn how to prepare brussels sprouts and cabbage.</p>
Demo Guide	<p><u>1. Involve the child.</u> <i>Pick up the display vegetables in turn and ask the child questions like:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Do you know what this is?• Have you eaten this before? <p><u>2. Discuss benefits with caregiver.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• What do you think are some benefits (<i>child's name</i>) could get from eating brussels sprouts and cabbage?- Both are rich in vitamin C but red cabbage and brussels sprouts are more nutritious than ordinary green cabbage. Brussels sprouts are also a good source of vitamin A and fiber.

- Brussels sprouts and cabbage are also called cruciferous vegetables. There is evidence that these vegetables are protective against certain cancers. For (*child's name*), cancer is probably not a big concern now but introducing children to a wide variety of vegetables at an early age sets a foundation for healthy eating habits later in life.

3. Prep the vegetable.

Use reference material to help with this section. Proceed with the demonstration according to the following guide:

- a. Have everyone wash hands.
 - b. Give information on choosing and storing each vegetable. Mention that brussels sprouts can be bought frozen.
 - c. Demonstrate washing.
 - d. Demonstrate cutting in different ways.
- Have caregiver demonstrate back to you.*
- e. Discuss different serving & cooking methods.

4. Tasting (optional)

Pass around samples of fruited slaw for tasting and reward child with a vegetable sticker for tasting.

Remind caregiver about repeated offerings by saying something like:

- Don't be discouraged when you offer (*child's name*) a vegetable and he/she doesn't like it right away. Studies show that children may need to try a new food at least 8 different times before they accept it. So if your child doesn't like it the first time just keep offering it, in new ways. As he/she sees family members eating it, he/she may come around.

Take-home activity

Provide caregiver with a reminder card and explain the take-home activity.

- We have certificates for children who try a new vegetable before their next visit. If (*child's name*) eats brussels sprouts or any cabbage he or she hasn't had before, fill out this card and bring it in on your next visit. Your child will get a certificate for tasting a new vegetable.

Offer recipes.

Col de Bruselas y Repollo

Etapa	Preparación
Obstáculo	Falta de conocimiento de preparación
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Proveer exposición y promover el uso de verduras crucíferas
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Col de Bruselas frescas y congeladas y repollo rojo y verde para demostración y exhibición• Cuchillo• Picador• Jarra de agua y envase para lavarse las manos y las verduras• Tarjetas de recetas• Estampillas de verduras• Tarjetas de recordatorio• Certificados de probar verduras
Opcional	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de repollo con frutas para probar (vea la receta)• Vasos plásticos (para probar)
Introducción	<p>Usted dijo anteriormente que piensa empezar a ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) por lo menos tres veces al día.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo cree usted que puede lograr esto? <p><i>Dele tiempo a la persona que cuida al niño para que conteste y dele comentarios según sea apropiado</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Mientras usted piensa en diferentes cosas que hará para ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) con más frecuencia, me gustaría motivarla a ser más aventurera y tratar diferentes tipos de verduras. Hoy vamos a aprender como preparar col de Bruselas y repollo.
Guía de Demostración	<p><u>1. Involuere al niño:</u> Levante una verduras a la vez y haga que el niño responda preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Sabes que es esto?• ¿Has comido esto antes? <p><u>2. Discuta los beneficios a la salud con la persona que cuida al niño:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué beneficios a la salud cree que (<i>nombre del niño</i>) puede obtener por comer coles de Bruselas y repollo?

- Los dos son una buena fuente de vitamina C pero las coles de Bruselas y el repollo rojo son aún más nutritivos que el repollo verde. Las coles de Bruselas también son una buena fuente de vitamina A y fibra.
- Las coles de Bruselas y el repollo son también verduras crucíferas. Existe evidencia de que estas verduras nos protegen de ciertos tipos de cáncer. Para (*nombre del niño*), el cáncer probablemente no es una preocupación ahora, pero introducir a los niños a una amplia variedad de verduras a una edad, fija una fundación para hábitos alimenticios sanos más tarde en la vida.

3. Preparando la verdura:

Use el material de referencia para esta sección - Proceda con la demostración de acuerdo a la siguiente guía:

- a. Haga que todos se laven las manos
- b. Provea información de como elegir y guardar cada verdura. Mencione que las coles de Bruselas se pueden comprar congeladas.
- c. Demuestre como lavar la verdura.
- d. Demuestre como cortar en diferentes formas.

Dígale a la persona que cuida al niño que lo haga también:

- e. Discuta las diferentes formas de cocinar y servir.

4. Probando (opcional):

Pase muestras de la ensalada con frutas para probar y premie al niño con una estampilla de verduras por haber probado las verduras ofrecidas.

Actividad para la casa

Provéale a la persona que cuida al niño la tarjeta de recordatorio para la casa y explíquele la actividad para la casa.

- Tenemos certificados para los niños que prueben una verdura nueva antes de su próxima visita. Si (*nombre del niño*) como coles de Bruselas o cualquier repollo que no haya comido antes, llene esta tarjeta y tráigala en su próxima visita. El/ella recibirá un certificado que dice que el/ella probó una nueva verdura.

Ofrezca las recetas.



nwtech.com

FRUITED SLAW

Salad

4 firm ripe pears, chopped
2 apples, chopped,
2 Tbsp. fruit juice
3 cups cabbage, shredded
½ cup raisins

Dressing

1 cup low fat yogurt
1 tsp. juice
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



nwtech.com

FRUITED SLAW

Salad

4 firm ripe pears, chopped
2 apples, chopped,
2 Tbsp. fruit juice
3 cups cabbage, shredded
½ cup raisins

Dressing

1 cup low fat yogurt
1 tsp. juice
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



nwtech.com

FRUITED SLAW

Salad

4 firm ripe pears, chopped
2 apples, chopped,
2 Tbsp. fruit juice
3 cups cabbage, shredded
½ cup raisins

Dressing

1 cup low fat yogurt
1 tsp. juice
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



nwtech.com

FRUITED SLAW

Salad

4 firm ripe pears, chopped
2 apples, chopped,
2 Tbsp. fruit juice
3 cups cabbage, shredded
½ cup raisins

Dressing

1 cup low fat yogurt
1 tsp. juice
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

4 peras, cortadas
2 manzanas, cortadas
2 cucharadas de jugo de fruta
3 taza de repollo, rallado
½ taza de pasas

Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa
1 cucharadita de jugo
1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta.
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien.
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigerere por 1 hora antes de servirlo.

Rinde 8-10 porciones



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

4 peras, cortadas
2 manzanas, cortadas
2 cucharadas de jugo de fruta
3 taza de repollo, rallado
½ taza de pasas

Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa
1 cucharadita de jugo
1 cucharada de azúcar

Rinde 8-10 porciones



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

4 peras, cortadas
2 manzanas, cortadas
2 cucharadas de jugo de fruta
3 taza de repollo, rallado
½ taza de pasas

Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa
1 cucharadita de jugo
1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta.
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien.
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigerere por 1 hora antes de servirlo.

Rinde 8-10 porciones



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

4 peras, cortadas
2 manzanas, cortadas
2 cucharadas de jugo de fruta
3 taza de repollo, rallado
½ taza de pasas

Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa
1 cucharadita de jugo
1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta.
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien.
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigerere por 1 hora antes de servirlo.

Rinde 8-10 porciones



CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts
10 $\frac{3}{4}$ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 $\frac{1}{4}$ cup plain bread crumbs
1 Tbsp. butter or margarine

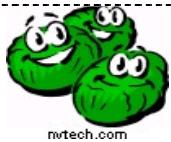
1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts
10 $\frac{3}{4}$ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 $\frac{1}{4}$ cup plain bread crumbs
1 Tbsp. butter or margarine

1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts
10 $\frac{3}{4}$ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 $\frac{1}{4}$ cup plain bread crumbs
1 Tbsp. butter or margarine

1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts
10 $\frac{3}{4}$ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 $\frac{1}{4}$ cup plain bread crumbs
1 Tbsp. butter or margarine

1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



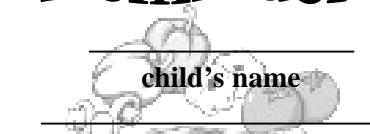
child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



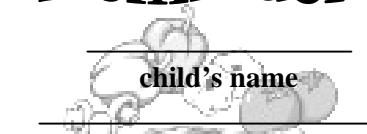
child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



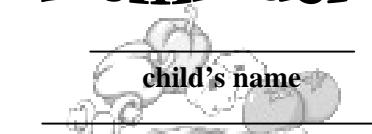
child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



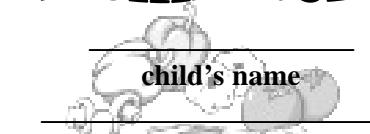
child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



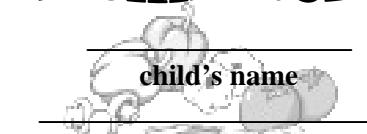
child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



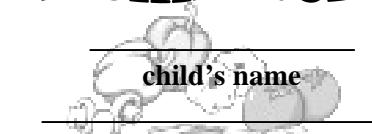
child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



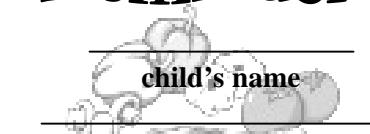
child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Reminder



child's name _____
tasted this vegetable
on: _____ date _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: _____
fecha _____

Vegetable Tasters Award



I tried it!

Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____
Educator

Date: _____

Vegetable Tasters Award



I tried it!

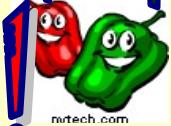
Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____
Educator

Date: _____

Certificado de probar Verduras



Y yo la probé!

Presentado a: _____

Por probar esta nueva verdura: _____

Firma: _____
Educador

Fecha: _____

Certificado de probar Verduras



Y yo la probé!

Presentado a: _____

Por probar esta nueva verdura: _____

Firma: _____
Educador

Fecha: _____